

健康警钟丛书

A close-up portrait of a middle-aged woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a white short-sleeved shirt with a vibrant floral pattern in red, yellow, and green. Her hands are visible at the bottom right, adorned with a gold ring and red nail polish. The background is a soft, warm-toned wall.

老年人防病术

农村读物出版社

老年人防病术

贺振泉

编写 贺振泉 李虎林 徐 瑞
邵极宁 崔建成

农村读物出版社

主编 贺振泉
编写 贺振泉 李虎林 徐 瑞
邵极宁 崔建成

健康警钟丛书
老年人防病术
责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版
国防科工委印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 6 印张 135 千字
1992 年 3 月第 1 版 1992 年 3 月第 1 次印刷
印数：1 6500
ISBN 7—5048—1759—7/R·31 定价：3.60 元
(京)新登字 169 号

目 录

一、老年人内科病症预防	1
一过性视力障碍防中风	1
中风前会有哪些信号	2
怎样预防脑溢血	2
用中药治疗小中风	4
血压偏低要防止脑血栓	5
脑中风后如何减少后遗症	6
防中风要从防高血压开始	6
老年人需防药物性中风	7
怎样早期发现脑动脉硬化	8
老年人动脉粥样硬化预防	9
预防脚动脉硬化	10
哪些人易患冠心病	10
如何预防冠心病	12
警惕隐性冠心病突发	13
警惕胆心综合征	14
老年人心肌梗塞特点	15
警惕非典型急性心肌梗塞	16
心肌梗塞前兆	17
心绞痛诱发原因	18
预防第2次心肌梗塞	19
冠心病人行房安全须知	20

冠心病人的夜间保健	21
腿病要防冠心病	22
安装心脏起搏器之后	23
心肌梗塞恢复期需防猝死	24
自我按摩预防心绞痛	25
预防无痛性急性心肌梗塞	26
老人左心衰竭的早期征象	27
监测自己的心脏	27
老年跛行应警惕脊髓缺血	28
高血压病人生活六忌	29
如何预防高血压脑病	30
情绪应激是高血压病人的危险因素	31
当心夜间血压升高	32
要当心体位性低血压	33
高脂血症预防	34
如何防治缺铁性贫血	36
如何保护呼吸道	37
怎样防治打鼾	38
老慢支冬季如何防止发作	39
怎样预防哮喘复发	40
冬季谨防肺炎	40
老年人要警惕肺结核	41
夏季慎防大咯血	42
冬季如何防止肺心病复发	43
老年人如何保护胃	44
老人服药谨防食管损伤	45
食欲不振不可大意	46

老年性胃炎的防治	47
老年人如何防止腹胀	48
如何防止溃疡病复发	49
怎样预防胰腺炎复发	50
防治老年人习惯性便秘	50
老年人怎样保护肾脏功能	51
防止慢性肾盂肾炎复发	53
预防排尿性晕厥	53
怎样预防老年性浮肿	54
如何防止老年人夜尿过多	55
早期发现老年糖尿病	55
糖尿病人谨防低血糖	56
老年性痴呆要早防	57
进食过饱大脑易早衰	59
谨防震颤麻痹患者摔倒	59
警惕老人性眩晕症	60
如何防止干燥综合征	61
老年人谨防低体温症	62
夏天老人要严防中暑	63
老人易受感染的慢性病	64
老年人应注意难治性感染	65
老人人为何易得癌症	66
老年癌症特点	67
怎样早期发现胃癌	68
残胃癌的信号	68
溃疡病恶变信号	69
警惕老年人膀胱癌	70

及早防治鼻咽癌	71
警惕肺癌脑转移	72
口腔癌的早期诊断	73
预防口腔癌	74
二、外伤科病症预防	76
饮食预防骨质疏松症	76
预防老人骨折	76
老人当心冬天骨折	77
谨防脊柱压缩性骨折	78
老年人防骨刺	79
防治老年人髌部骨折	79
股骨颈骨折要防并发症	80
谨防老年人掉下巴	81
预防肩关节周围炎	82
老年人滑囊炎的防治	83
日常生活中怎样避免腰痛	84
老年人膝痛的防治	85
防止人老腿先老	86
老年人如何防治足跟痛	87
春天当心关节炎复发	88
如何预防肢体麻木	89
瘫痪病人对饮食的特殊要求	89
手术后并发症的防治	90
预防阑尾手术后的肠粘连	92
老年水肿病人饮食须知	93
缩提谷道强身治病	94
防治慢性前列腺炎	95

如何防治前列腺增生	96
前列腺增生患者须知	97
当心老人溺尿	98
常服鱼肝油易患尿结石	99
如何防止痔疮复发	100
老年人容易患哪些皮肤病	101
老年人护肤指南	102
冬季防止手脚皸裂	103
白斑与哪些因素有关	104
谨防老年性角化病	105
三、五官科病症预防	106
老年人怎样保护眼睛	106
怎样防治眼疲劳	107
当心急性视力下降	107
突然失明的危险信号	108
如何防治白内障	110
白内障患者如何保养	111
白内障手术后如何配戴眼镜	112
如何防治黄斑变性	112
老年人口腔保健	113
老年人易患的口腔炎症	114
老年人应防口腔粘膜病	115
老年人如何预防牙周病	116
如何保护拔牙创口	116
失牙后谨防营养不良	117
老年要防牙劈裂	118
保护好鼻子	119

防治老年人鼻出血·····	120
警惕慢性咽喉炎·····	121
预防老年人声音嘶哑·····	121
怎样预防老年性耳聋·····	122
老人耳廓需防冻·····	123
四、其他防病养生措施·····	125
如何防治老年病·····	125
老年保健要诀·····	125
老年人患病的特点·····	127
老年防病注意·····	128
老年病要从中年防·····	129
衰老程度自我检验·····	130
疾病信号 32 条 ·····	130
老年人要警惕无痛性疾病·····	131
警惕慢性病酿成危重病·····	132
警惕老年人消瘦·····	133
老人为什么容易气死·····	135
老年人要防肾亏·····	136
怎样保养脾胃·····	137
养生保健 16 宜 ·····	138
摄生谨防过用·····	140
春季养生须知·····	141
夏季养 生须知 ·····	143
长夏防湿·····	144
秋季养生须知·····	145
冬季养生须知·····	146
老人进餐如何生津味·····	148

老年人饮食六忌·····	149
谨防维生素隐性缺乏·····	150
老年人谨防酒害·····	151
老人要防噎·····	152
老年人美容保健诀窍·····	153
老年人严防意外事故·····	154
老年人最有益的居住环境·····	155
老人防跌倒·····	156
要加强自我保护·····	156
老人蹲厕要当心·····	157
跳老年迪斯科须注意·····	158
老年人运动安全要诀·····	159
老年人锻炼禁忌·····	160
老人旅游防病须知·····	161
老年人看电视须知·····	162
老人玩牌要注意·····	163
老人看比赛须注意·····	164
老年人沐浴须知·····	164
要养成良好卫生习惯·····	165
如何减缓记忆力下降·····	166
防脑衰老十宜·····	167
如何保持良好智能·····	168
怎样防止性衰老·····	169
老人服药五原则·····	170
预防老年人药源性疾病·····	172
老人选用补品应注意·····	173
如何选用抗衰老药物·····	174

防止药物性营养不良症.....	175
老年人要慎用利尿药.....	176

一、老年人内科病症预防

一过性视力障碍防中风

有些人一只眼突然视力丧失，眼前一片漆黑，过十几秒钟，视力又恢复如常。给患者检查眼底，除可发现眼底动脉硬化外，一般没有其他病变。这种病实质上并非眼病，而是颈内动脉供血不足。颈内动脉是向大脑和眼部组织供应的主要动脉，当颈内动脉发生粥样硬化时，会影响大脑和眼部组织的营养供给。临床上出现头晕、眼花、视力疲劳。当发生严重供血不足时，便出现一过性视力丧失。凡出现一过性视力丧失的病人，约占 40% 的病人在 5 年内发生中风偏瘫。

颈内动脉位于颈部两侧，向上直接进入颅腔。进入颅腔后首先分出眼动脉，然后才分出其他脑动脉。患者发生一过性视力丧失，说明颈内动脉病变在眼动脉分出之前，即在较粗大的血管部位。此时，患者需及时检查，积极治疗动脉硬化。一些患者可能查不出严重的动脉硬化，此时要检验血小板凝集功能。如果血小板凝集功能过强，也可导致颈内动脉血液较粘稠，影响正常的血液供应，出现头晕和视力障碍。一过性视力障碍患者，大多患有心血管病。患者不要只重视眼部症状而忽视心血管病的防治。

中风前会有哪些信号

血压。骤升。

语言。讲话突然发生困难，语言不清。

舌体。舌不能灵活转动伴歪斜。

口角。突然歪斜、下垂、流涎。

眼部。视物偏向一侧，一侧睑下垂，视物模糊伴流泪。

面肌。一侧麻痹、松弛。

肢体。一侧发麻伴无力，步履歪向一侧，一侧手失去握力，不能抓物。

头部。突然晕眩或伴恶心、呕吐。

情绪。突然变化，孤僻、沉默、欣快。

精神。嗜睡、频繁打哈欠等。

年龄在40岁以上而患有高血压病或动脉硬化的人，如出现上述表现，必须警惕中风。

怎样预防脑溢血

脑溢血，又名脑出血，也称出血性中风，是老年人死亡率最高的一种病。

脑溢血发生时，病人突然出现剧烈头痛、眩晕、呕吐、血压升高，还可出现一侧肢体瘫痪和口角歪斜，迅速转为神志不清，甚至深度昏迷，重症患者可在数小时内死亡。

引起脑溢血最常见的原因是高血压病及动脉硬化症。约70~80%的脑溢血病人有高血压病史。

引起脑溢血的原因虽然很多，但只要了解诱因，是可以

预防的。

1. 高血压是引起脑溢血最危险的因素。血压越高，发生脑溢血的可能性越大，高血压持续时间越长，脑溢血发病的危险性也越大。因此，控制高血压对于减少脑溢血发病是很重要的。

2. 脑动脉硬化后，动脉变脆发硬，弹性降低，如同陈旧的橡皮管。所以，当血压升高超过血管壁的耐受力时，会造成血管破裂，发生脑溢血。因此，最好每年检查一次胆固醇和血脂，如发现血脂或胆固醇升高，就应该控制高脂和高胆固醇饮食并进行适当的治疗。

3. 高血压患者，如突然遇到精神刺激或情绪波动，会引起血压进一步升高而发生脑溢血。因此，经常保持乐观情绪，遇事不恼怒，情绪稳定，对于高血压患者是非常重要的。

4. 人类在长期和自然界做斗争的过程中，对四季气候的变化具有一定的适应能力。但高血压患者遇到寒冷气候，血压可急剧升高，容易发生脑溢血。因此，做好御寒保暖和防暑降温，对高血压患者都是不可忽视的。

5. 高血压患者，如缺少适当的体育活动，也容易发生脑溢血。系统而有规律的体育锻炼则有助于恢复大脑皮层兴奋与抑制过程之间的平衡，加强体育锻炼对血液循环有调节作用，从而使血压恢复正常。

6. 高血压病人要保持大便通畅，以免因便秘在排便时引起脑溢血。

7. 高血压病人饮食要适量、清淡，勿暴饮暴食。胖人要防止摄取大量的碳水化合物、过多的动物脂肪及钠盐，饮食的热量尽可能减少些，以免引起高血压及动脉硬化病情恶化，而发生脑溢血。

8. 高血压病人洗澡时，水的温度过冷过热都不适宜。过热则血管扩张，过冷则血管收缩，都容易引起血压急剧变化而诱发脑溢血。因此，水的温度在 37~39℃ 为宜，洗澡的时间不宜过长，一般温水洗澡持续 20~30 分钟，少数老年人以 3~10 分钟为宜。

用中药治疗小中风

小中风，即中风先兆征。一旦发现有中风先兆征，应及时防治。如要求患者安静休息，不要紧张，以及节饮食、慎起居、远房事、养精神等，可用中药进行防治，以截断病情发展。

1. 辨证用方

① 凡肝肾阴虚、肝阳偏亢、血菴气逆、风痰上扰，证见面红、头晕目眩、步履不稳、舌强语謇、肢体麻木或一过性半身不遂、舌红脉弦者；治当滋阴镇肝熄风，引血下行；宜用镇肝熄风汤加减：牛膝、生赭石、丹参各 30 克，生龙骨、生牡蛎、生龟板、生杭芍、玄参各 15 克，茵陈、麦芽、菖蒲、大黄、甘草各 10 克。煎汤频服。

② 凡痰湿内盛、肝风挟痰上扰、气血上逆，证以形体肥胖、舌苔厚腻、头晕目眩、语謇舌强、肢体麻木或一过性半身不遂，甚或昏迷者，治宜豁痰熄风通络，引血下行，常用加味半夏白术天麻汤：法半夏、白术、茯苓、天麻各 12 克，僵蚕、胆南星、大黄各 10 克，钩藤、桑枝各 15 克，怀牛膝、代赭石、丹参各 30 克。煎汤频服。

2. 经验方药

① 丁氏七妙汤。生芪 30 克，生石决明（先煎）20 克，金

银花 15 克，夏枯草 12 克，当归、赤芍、防风各 9 克，生甘草 5 克，鲜桑枝 10 克。血热者加丹皮 9 克；口干舌燥加生地 30 克，石斛 9 克；气不顺者加沉香 3 克冲服；心悸不寐加枣仁 9 克，珍珠母（先煎）30 克；便秘加生大黄 6 克（后下）。

②丹参制剂：如复方丹参片每次 4~6 片，每日 3 次；或丹参注射液 30 毫升，加入 10% 葡萄糖液 500 毫升中输入，每日 1 次。14 天为 1 疗程。效果很理想，对血液流速有不同程度的改善。

血压偏低要防止脑血栓

有不少老人认为自己平时血压不高，甚至偏低，不会发生脑血管意外，其实这种想法是不正确的。

脑血栓形成是脑血管意外疾病中的一类，是在脑动脉硬化的基础上并发的。随着年龄的增长，人体器官功能衰退，加之各种原因可引起的脂质代谢紊乱和动脉管壁功能障碍，均可引起动脉硬化。因而，大多数老人到一定年龄都会有不同程度的动脉硬化。血压偏低的老年人血流缓慢，特别是休息和睡眠时血流更加缓慢，血粘度增加或血液凝固性增高，而脑动脉血栓形成就是多在休息或睡眠时发生的。起病缓慢，常先有头晕、肢体无力麻木、失语等症状。

预防脑血栓形成，除了膳食上注意不吃高脂、高糖膳食，注意休息不要紧张外，可适量饮些果汁或白酒。现代医学认为酒能提高交感神经兴奋的作用，使血管扩张，血流加快，血液粘稠度降低，胆固醇不易沉着于血管壁，因而，可预防脑血栓形成。但老人应注意少饮酒，少则益人，多则损人，血压偏低的老年人不妨每日饮 50 毫升果酒或 25 毫升白酒，可

以消除疲劳、振奋精神、调和气血、舒筋活络，防止脑血栓形成。

脑中风后如何减少后遗症

脑中风后遗症是比较多见的，而且不易根除。对脑中风能否做到早期诊断和及时的正确治疗是减少后遗症发生或减轻后遗症程度的关键。

脑中风发生时，大脑神经细胞受到中风病灶的压迫、侵蚀，使细胞损伤、水肿、坏死，导致所支配的器官功能障碍。由于病变部位的缺血、缺氧以及瘢痕软化等，可引起患者智力下降、语言不清或根本不能说话，肢体运动也产生不同程度的影响，这些症状可持续多年甚至终生。如早期的针灸、推拿治疗等，神智清醒后即可酌情进行医疗体育锻炼或保龄球练习等。推拿疗法、医疗体育锻炼等皆可促进患者身体的新陈代谢，提高大脑神经细胞的活力和神经系统的传导能力，增加肢体活动的协调性，从而预防和减少脑中风的后遗症，当然，必要的药物防治也是不可少的。一般来说，中风后又复发，其后遗症较严重，所以，一定要采取积极措施，预防其复发。

防中风要从防高血压开始

中风主要由脑出血引起。正常人的脑动脉血管内壁光滑整齐，没有破绽，没有出血的可能。如果患了高血压病，由于动脉血管的内壁经年累月地受到高压血流的反复冲击，内壁上的细胞便会逐步退化，以至坏死。这些死亡细胞所在部